

EHKÄISEVÄ HUUMEKASVATUS MERI-PORIN 9.-LUOK- KALAISILLE JA JOPO-LUOKALLE

Anniina Rokosa ja Eveliina Grönman

Opinnäytetyö, kevät 2018

Diakonia-ammattikorkeakoulu

Diak, Länsi Pori

Hoitotyön koulutusohjelma

Sairaanhoitaja (AMK)

TIIVISTELMÄ

Grönman, Eveliina & Rokosa, Anniina. Ehkäisevä huumekasvatus Meri-Porin 9.-luokkalaisille ja JOPO-luokalle. Kevät 2018. 26s., 3 liitettä. Diakonia-ammattikorkeakoulu, Hoitotyön koulutusohjelma, hoitotyönsuuntautumisvaihtoehto, sairaanhoitaja (AMK).

Opinnäytetyön aiheena on huumekasvatus Meri-Porin 9.-luokkalaisille sekä Jopo-luokkalaisille nuorille. Oppitunnin tueksi tehtiin Powerpoint-esitys. Opinnäytetyöhön koottiin tietoa ennalta ehkäisevästä päihdetyöstä, huumeriippuvuuteen altistavista tekijöistä, huumeriippuvuudelta suojaavista tekijöistä sekä kannabiksen, amfetamiinin ja ekstaasin vaikutuksista nuoreen.

Opinnäytetyö käsittelee nuorten huumeiden käyttöä ja huumeiden käytön ennaltaehkäisyä. Huumeiden, etenkin kannabiksen, käyttö ja kotikasvatus on viime aikoina lisääntynyt nuorten keskuudessa. Opinnäytetyön tarkoituksena on ehkäistä Meri-Porin 9.-luokkalaisten sekä Jopo-luokan nuorten huumeiden käytön aloittamista sekä vaikuttaa nuorten asenteisiin huumeita kohtaan.

Opinnäytetyön tavoitteena oli lisätä nuorten tietämystä kannabiksen, amfetamiinin ja ekstaasin vaikutuksista ja haitoista niin fyysiseen kuin psyykkiseen terveyteen sekä sosiaalisiin suhteisiin.

Avainsanat: kannabis, ekstaasi, amfetamiini, huumevalistus, huumeriippuvuus

ABSTRACT

Grönman, Eveliina and Rokosa, Anniina. Prevention of substance abuse. Drug education for Meri-Pori 9th graders and special education class. 23 p., 2 appendices. Language: Finnish. Spring 2018. Diaconia University of Applied Sciences. Degree Programme in Nursing, Option in Nursing. Degree: Nurse.

The purpose of this functional thesis was to plan and implement education on substance abuse prevention for Meri-Pori 9th graders and special education class. Especially, to increase their knowledge on the effects and harms of cannabis, amphetamine and ecstasy to young person's physical and mental health involving effects on social relations. Moreover, to prevent students from using drugs and affecting their attitudes towards drugs.

This study discusses the youth's use of drugs and the prevention of drug use. This study included both the functional and the theory part. The education included a PowerPoint presentation. The theory part consisted of the prevention of drug use, factors that increase exposure to drug addiction, factors that guard you from drug addiction and the negative effects of using cannabis, amphetamine and ecstasy for the youth. Drugs, especially cannabis has an increasing rate of use and an increased rate of home growing amongst the youth.

Keywords: cannabis, ecstasy, amphetamine, drug education, drug addiction

SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	5
2	HUUMERIIPPUVUUS	7
2.1	Riippuvuudelle alistavia ja suojaavia tekijöitä.....	8
2.2	Nuorten huumeidenkäyttö	8
3	HUUMEET.....	11
3.1	Kannabis	11
3.2	Amfetamiini	12
3.3	Ekstaasi	13
4	VIIHDEKÄYTTÖ	14
5	PROJEKTIN SUUNNITTELU	15
5.1	Huumekasvatus Meri-Porin 9.-luokkalaisille ja Jopo-luokalle	15
5.2	Kohderyhmän kuvaus ja raja- us	17
5.3	Projektin riskit ja resurssit	17
6	PROJEKTIN TOTEUTUS	19
7	OPINNÄYTETYÖN ARVIOINTI	21
7.1	Oppitunnin arviointi ja palaute	21
7.2	Diaesityksen arviointi	23
8	POHDINTA	24
8.1	Opinnäytetyön jatko- projekti- ja kehittä- misideat	25
8.2	Projektin eettisyys ja luotettavuus	25
	LÄHTEET	26
	LIITE 1: Palautelomake	28
	LIITE 2: Sisältöä avoimesta palautteesta.....	29
	LIITE 3: Power-Point	30

1 JOHDANTO

Huumeiden, etenkin kannabiksen, käyttö ja kotikasvatus on lisääntynyt viime aikoina, joten koimme tärkeäksi tehdä aiheesta toiminnallisen opinnäytetyön. Ehkäisevä päihdetyö on päihteiden aiheuttamien haittojen ehkäisyä ja vähentämistä. Työn tavoitteena on vähentää päihteiden kysyntää, saatavuutta, tarjontaa ja päihdehaittoja sekä edistää terveyttä, turvallisuutta ja hyvinvointia. Ehkäisevää päihdetyötä toteutetaan vaikuttamalla päihteitä koskeviin tietoihin, asenteisiin ja oikeuksiin sekä vaikuttamalla päihdehaitoilta suojaaviin tekijöihin ja riskitekijöihin, päihteiden käyttötapoihin, saatavuuteen, tarjontaan ja haittoihin. (THL 2018.)

Opinnäytetyön yhteistyötahona toimii Meri-Porin yhtenäiskoulu ja yhteyshenkilönä terveystiedon opettaja Suvi Haanpää. Opinnäytetyössä laadimme huumekasvatuksen yhdeksäsluokkalaisille koululaisille ja Jopo- luokalle. Huumekasvatus on oppituntina pidettävä PowerPoint-esitys, jonka avulla on tarkoitus saada koululaiset ajattelemaan huumeiden käytön vakavuutta ja haittavaikutuksia. Oppitunti on keskustelutyypinen, ja siinä otetaan nuoret mukaan keskusteluun ja tuomaan esille omia ajatuksiaan sekä pohtimaan huumeiden käytön haittoja. Huumekasvatuksessa huumausaineet rajattiin kannabikseen, amfetamiiniin ja ekstaasiin sekä keskityttiin niiden käyttöön ja haittavaikutuksiin. Huumausaineet rajattiin nuorten keskuudessa yleisimpiin käytössä oleviin huumausaineisiin. Opinnäytetyössä laadittiin huumekasvatuksesta kooste, joka lähetettiin opinnäytetyön yhteyshenkilölle Suvi Haanpäälle. Hänen hyväksyntänsä jälkeen pidettiin huumekasvatus 9.-luokkalaisille ja Jopo-luokalle ennalta sovitussa tilassa.

Opinnäytetyön aihe on meitä kiinnostava ja ajankohtainen. Aiheesta ei puhuta tarpeeksi eikä sen merkitystä voi painottaa liikaa. Opinnäytetyö auttaa kehittämään meidän ammatillista osaamista sekä edesauttaa ymmärtämään paremmin terveyden edistämisen tärkeyden.

Opinnäytetyön tarkoituksena on suunnitella ja toteuttaa Meri-Porin yhtenäiskoulun yhdeksäsluokkalaisille ja Jopo-luokalle huumekasvatus nuorten huumeiden käytöstä ja niiden haittavaikutuksista. Opinnäytetyön aihe valittiin sen ajankoh-
taisuuden vuoksi ja tulevien sairaanhoitajien kiinnostuksesta ennaltaehkäise-
vään toimintaan. Opinnäytetyön tavoitteena on lisätä nuorten tietämystä kanna-
biksen, amfetamiinin ja ekstaasin vaikutuksista ja haitoista niin fyysiseen kuin
psykykkiseen terveyteen sekä sosiaalisiin suhteisiin. Huumekasvatuksessa käy-
dään läpi myös huumeriippuvuudelle altistavia ja suojaavia tekijöitä. Opinnäyte-
työn tarkoituksena on pitää monipuolinen ja tehokas huumekasvatus 9.-luokka-
laisille ja Jopo-luokalle.

2 HUUMERIIPPUUUS

Huume- ja päihderiippuvuudelle on alkoholismin tapaan ominaista päihteen jatkuva, usein toistuva tai pakonomainen käyttö riippumatta käytön aiheuttamista sosiaalisista tai terveydellisistä haitoista. Päihde- ja huumeriippuvuuteen liittyy usein fyysisen riippuvuuden kehittyminen, jolloin henkilön kyky sietää huumeen vaikutuksia on kohonnut eli kehittyy toleranssi tai hänellä ilmenee huumeen käytön lopettamisen jälkeisinä päivinä eriasteisia vieroitusoireita. Huumeriippuvuus voi ilmetä ilman merkittävää toleranssia tai vieroitusoireita, jolloin riippuvuus on luonteeltaan psyykkistä ja perustuu aineen kykyyn tuottaa hyvää oloa, mieltä kiihottavia aistiharhoja tai muita toivottuja psyykkisiä vaikutuksia. (Huttunen 2015.)

Usein alkuperäinen päätös kokeilla huumeita on vapaaehtoinen, mutta käytön jatkuessa aivot muuttuvat niin, että itsehillintä ja kyky vastustaa huumeita vaikeutuvat. Huumeet sisältävät kemikaaleja, jotka hyödyntävät aivojen viestintäjärjestelmää. Nämä kemikaalit häiritsevät hermosolujen normaalia toimintaa. Osa huumeista vaikuttaa aivoihin niin, että aivojen välittäjäaineita, kuten dopamiinia, vapautuu normaalia enemmän. Huumausaineiden käytön ollessa säännöllistä aivot tottuvat korkeaan dopamiinitasoon, jolloin normaali dopamiinin tuotanto aivoissa vähenee. Tästä johtuen käyttäjän keho alkaa vaatia lisää huumausainetta, jotta dopamiinitaso pysyisi korkealla. Huumeiden käyttäjiltä on löydetty aivojen kuvantamistutkimuksilla muutoksia alueilla, jotka vaikuttavat kriittisten päätösten tekemiseen, muistamiseen, oppimiseen ja käytöksen kontrolloimiseen. Tällaiset muutokset aivoissa voivat ajaa käyttämään lisää huumeita niiden vaikutuksista riippumatta. (National Institute on Drug Abuse. 2012, Drugfact: understanding, 1–3.)

2.1 Riippuvuudelle alistavia ja suojaavia tekijöitä

Huumekokeiluihin altistavia tekijöitä ei tarkkaan tunneta. Huumekokeiluihin yhteydessä ovat muiden päihteiden, kuten alkoholin ja tupakan varhainen käyttö. Myös lapsuuden turvattomuus ja huonot sosiaaliset olot voivat olla huumekokeiluille altistavia tekijöitä. Persoonallisuuden piirteistä esimerkiksi impulsiivisuus ja aggressiivisuus ovat yhteydessä huumekokeiluihin. (Seppä, K., Aalto, M., Alho, H. & Kiianmaa, K. 2012, 9, 216.)

Runsas päihteidenkäyttö kaveriporukassa voi altistaa huumekokeilulle. Vanhempien päihteidenkäyttö sekä myönteinen asenne huumeita kohtaan voivat olla myös altistavia tekijöitä. Lisäksi puutteellinen vanhemmuus ja vanhempien mielenterveyshäiriöt ovat riskitekijöitä. (Seppä ym. 2012, 216.)

Huumeriippuvuudelta suojaavia tekijöitä ovat muun muassa turvallinen ja huolehtiva perhe sekä kasvuympäristö. Hyvät sosiaaliset taidot sekä sosiaaliset verkostot ovat tärkeitä suojaavia tekijöitä. Tupakoimattomuus, raittius ja vähäiset päihdekokeilut suojaavat huumekokeiluilta ja -riippuvuudelta. Harrastukset, perhe ja lähipiirin vastuullinen suhtautuminen päihteisiin sekä hyvä itsetunto ovat myös tärkeitä suojaavia tekijöitä. (YAD 2002.)

2.2 Nuorten huumeidenkäyttö

Nuorilla aivojen kehitys on vielä voimakasta. Huumeiden käyttö vaikuttaa aivojen kehitykseen, minkä vuoksi olisi tärkeää, etteivät nuoret käyttäisi huumeita. (Hyytiä 2015.) Nuoruus on vaihe, jolloin oppiminen on tärkeää. Huumeiden käyttö heikentää muistia ja vaikeuttaa tiedon käsittelyä. Tämän vuoksi huumeiden käyttö saattaa olla esteenä koulutuksen etenemiselle ja oppimiselle. Huumeita käyttävillä nuorilla ei yleensä ole motivaatiota koulunkäyntiä kohtaan ja opinnot voivat jäädä kesken. Koulussa sivuutetut opit aiheuttavat käyttäjille myöhemmin hanka-

luuksia muun muassa erilaisten vaikeuksien kohtaamisessa. Menestymismahdollisuudet myöhemmässä elämässä heikkenevät huumeiden käytön myötä. (Rogers & Goldstein 2012, 84–85.)

Ensimmäiset kokeilut tapahtuvat usein alkoholin vaikutuksen alaisena. Nuorilla, jotka eivät käytä alkoholia eivätkä tupakoi, on hyvin pieni riski huumeekokeiluihin. (Fröjd, Kaltiala-Heino, Ranta, von der Pahlen & Marttunen 2009, 19.)

Kannabis on yleisin nuorten käyttämä huume niin Suomessa kuin muuallakin Euroopassa. Kannabiksen ja muiden huumeiden käyttö on harvinaisempaa Suomessa ja muissa pohjoismaissa kuin Euroopassa keskimäärin. Suomessa kannabiksen hankintaa pidetään vaikeampana kuin muualla Euroopassa. (THL 2016.)

Terveysten- ja hyvin voinninlaitoksen vuonna 2015 tehdyn kouluterveyskyselyn mukaan peruskoulun 8. ja 9. luokkalaisista 8 %, lukion 1.-2. luokan oppilaista 12 % ja ammattikoulun 1.-2. vuoden oppilaista 22 % on kokeillut huumeita. Kyselyn mukaan suurin osa on kannabiskokeiluja, jotka ovat suositumpia poikien kuin tyttöjen keskuudessa. Huumeekokeilut ovat laskeneet hieman peruskoululaisten ja lukiolaisten keskuudessa, mutta nousseet ammatillisten oppilaitosten opiskelijoiden keskuudessa.

ESPAD on eurooppalainen koululaistutkimus, jossa seurataan 15–16-vuotiaiden eurooppalaisten koululaisten alkoholin, tupakan ja huumeiden käytössä tapahtuvia muutoksia. Vuonna 2015 tehdyn ESPAD- tutkimuksen mukaan 9. luokkalaisten kannabiskokeilut ja -käyttö ovat pysyneet ennallaan. Pojista kymmenen prosenttia ja tytöistä seitsemän prosenttia oli joskus elinaikanaan kokeillut kannabista. Nykyään kannabiskokeiluihin liitetään aiempaa vähemmän riskejä. Muiden laittomien huumeiden käyttö on harvinaista 15–16-vuotiailla. Vain kolme prosenttia nuorista ilmoitti joskus kokeilleensa jotain muuta huumetta kuin kannabista. (THL 2017a.)

Nuorten saatavilla on nykyään laaja kirjo erilaisia huumausaineita. Uudet ja jatkuvasti muuttuvat psykoaktiivisten aineiden muodot ovat haaste poliittisille päättäjille. (EMCDDA 2012.) Internetistä löytyy satoja eurooppalaisia kauppvoja, josta voi ostaa muuntohuumeita. Kauppojen lisäksi on myös Tor-verkko, jonka avulla ostajat ja myyjät pysyvät anonyymeina. Tor-verkon kautta myydään ja ostetaan huumeita. (Rintatalo 2015.)

Muuntohuumeet ovat erityinen vaarallisia, sillä niistä ei ole saatavilla luotettavaa tietoa. Tieto kulkee usein käyttäjältä toiselle. Muuntohuumeen kokeilun epäonnistuksessa ja käyttäjän joutuessa sairaalahoitoon hoitohenkilökunnan on vaikea hoitaa kyseistä yliannostusta, sillä muuntohuumeista ei ole paljoakaan tietoa. Tullin tutkittavaksi päätyy säännöllisesti näytteitä, joiden pakkausseloste ja sisältö poikkeavat toisistaan täysin. (Szilvay 2012.)

3 HUUMEET

Huumeet ovat laittomia Suomessa (Fröjd ym. 2009, 20). "Huumausaineen tuotanto, valmistus, tuonti Suomen alueelle, vienti Suomen alueelta, kuljetus, kauttakuljetus, jakelu, kauppa, käsittely, hallussapito ja käyttö on kielletty. Kiellosta voidaan poiketa lääkinnällisissä, tutkimuksellisissa ja valvonnallisissa sekä teollisen käytön tarkoituksissa siten kuin niistä erikseen tässä laissa tai muualla laissa säädetään." (Huumausainelaki 2008).

3.1 Kannabis

Kannabis on käytetyin huumausaine niin Suomessa kuin maailmanlaajuisestikin (Seppä ym. 2012). Sitä valmistetaan eri hampukasvien lajikkeista. Kannabis-tuotteita ovat marihuana, hasis ja hasis öljy. Kannabiksen pääasiallinen vaikutus on keskushermoston toiminnan heikkeneminen, keskushermostolama, johon liittyy usein rentoutuminen ja mielihyvän tunne. Jotkut käyttäjät kuitenkin ahdistuvat ja kokevat kannabiksen vaikutuksen epämiellyttävänä. Kannabis heikentää ajan, paikan, nopeuden ja etäisyyden arviointia ja aiheuttaa assosiaatioiden eli mielleyhtymien löyhtymistä. Erityisesti kannabiksen runsas käyttö nuoruudessa voi vaikuttaa haitallisesti aivojen kehitykseen, mielenterveyteen ja kognitiiviseen suoriutumiseen. Muista terveysvaikutuksista tärkeimpiä ovat keuhkosairaudet ja raskauden aikaisen käytön haittavaikutukset kehittyvään sikiöön. (THL 2014.) Pahimmassa tapauksessa Kannabiksen käyttö saattaa johtaa myös psykoosiin. (Havio, M; Inkinen, M & Partanen, A. 2008, 84)

Kannabiksen käytöstä aiheutuvia vierotusoireita ovat hermostuneisuus, levottomuus, ruokahalu- ja univaikeudet. Käyttäjistä noin 10 prosenttia jää riippuvaiseksi kannabikseen. Riippuvuus on lähinnä psyykkistä ja riskitekijöitä riippuvuuden syntyyn ovat nuorena aloitettu tupakointi sekä kannabiksen käyttö. (THL 2018.)

Vuoden 2017 kouluterveyskyselyn mukaan 9,5 % 8.-ja 9.-luokkalaisista pojista oli ainakin kerran kokeillut kannabista. Tytöistä kannabista oli kokeillut 5,6 %. (THL 2017 b.)

3.2 Amfetamiini

Amfetamiini ja siitä johdatetut aineet luokitellaan erittäin vaarallisiksi huumausaineiksi. Unettomuus, sekavuus, aistiharhat, vainoharhaisuus, masennus, vapina ja suun kuivuminen ovat yleisiä amfetamiinin vaikutuksia. Vaikutuksia ovat myös sydämen toiminnan kiihtyminen, hengityksen kiihtyminen ja sydämen lyöntitiheyden kiihtyminen. Amfetamiinin käytöstä saattaa ilmetä ärtyisyyttä ja levottomuutta. Käyttäjän arviointikyky voi heiketä ja käytös voi muuttua vihamieliseksi. Pitkään käytettynä amfetamiini voi aiheuttaa käyttäjälle vakavia seurauksia. Persoonallisuus voi muuttua, mikä ilmenee sekavuus ja paniikkitiloina. Myös vainoja aistiharhat ovat mahdollisia. Amfetamiinin runsas ja pitkäaikainen käyttö voi altistaa skitsofrenialle. Käyttö saattaa myös johtaa psykoottiseen mielenterveyden häiriöön eli amfetamiinipsykoosiin. Psykoosit voivat olla ohimeneviä tai jopa pysyviä ja ne voivat ilmetä niin lievinä kuin vakavinakin. Amfetamiinin käyttö saattaa aiheuttaa myös ruokahaluttomuutta ja masennusta. (THL 2015.)

Amfetamiinin jatkuva pidempi aikainen käyttö voi aiheuttaa laihtumista, ummetusta sekä syljenerityksen vähenemistä ja sen koostumuksen muuttumista, mikä voi johtaa hampaiden reikiintymiseen. Amfetamiini vaikuttaa maksaan ja saattaa aiheuttaa siellä vaurioita sekä tulehduksia. Amfetamiinia käytetään eri tavoin, yksi tapa on pistää suoneen. Tämän vuoksi Hiv, C-hepatiitti ja monet erilaiset tartuntataudit leviävät likaisten neulojen ja ruiskujen välityksellä. Käyttö voi aiheuttaa impotenssia, aivoverenvuodon, jopa halvaantumisen. Raskaana olevilla käyttö voi aiheuttaa ennen aikaisen synnytyksen ja alipainoisena syntyneen lapsen. Lapsilla saattaa esiintyä myös huulisuulakihalkiota muita lapsia enemmän. (Havio ym. 2008, 85–86.)

Amfetamiini on nopeasti riippuvuutta aiheuttava huume. Se aiheuttaa voimakkaan fyysisen riippuvuuden ja toleranssi ainetta vastaan kehittyy nopeasti. Tästä johtuen huumetta on otettava useammin ja isompia annoksia, jolloin myös haittavaikutukset kasvavat. (Havio ym. 2008, 85–86.) Käytön lopettamisen jälkeen ilmenee vieroitusoireita, joita ovat muun muassa vapina, kouristukset, pelko- ja tuskatilat sekä masennus. Vieroitusoireita ilmenee jo yksittäisen käyttökerran jälkeen. (Päihdelinkki 2016.)

Kuten muidenkin huumeiden, myös amfetamiinin käyttöön liittyy rikollisuus. Kun riippuvuus lisääntyy, ainetta on saatava lisää lähes keinolla millä hyvänsä. Tässä vaiheessa monet sortuvat rikoksiin, jotta saavat rahaa huumeisiin. Huumeiden kauppaaminen ja salakuljetus ovat myös yleistä käyttäjien keskuudessa. (Havio ym. 2008, 85–86.)

3.3 Ekstaasi

Ekstaasi on kannabiksen jälkeen suosituimpia huumausaineita Suomessa. MDMA on vaihtelevasti sekä stimulantteihin että psykedeeleihin luokiteltu päihde. MDMA on täysin synteettinen huume eikä sitä esiinny luonnossa. Puhdas MDMA on kideäistä, vaaleaa jauhetta. Se kuitenkin nautitaan useimmiten suun kautta otettavien ekstaasitablettien muodossa. Ekstaasitablettien MDMA-pitoisuudet vaihtelevat suuresti. MDMA vaikuttaa aivoissa lisäten serotoniini- ja dopamiinivälittäjäaineiden toimintaa. Vaikutus alkaa noin 30 - 60 minuutin kuluessa aineen nauttimisesta ja kestää annoksesta riippuen noin 5 - 6 tuntia. Siihen, millaisiksi MDMA:n vaikutukset muodostuvat, vaikuttavat muun muassa otetun annoksen koko, henkilökohtainen aineenvaihdunta, paino, nestetasapaino, fyysinen rasitus sekä sydän- ja verenkiertoelimistön kunto. Ekstaasitablettien kohdalla on huomioitava, että vaikutukset riippuvat siitä, mitä tabletit sisältävät. Yleisimmin ekstaasitabletit sisältävät MDMA:n lisäksi erilaisia psykedeeleihin ja stimulantteihin kuuluvia aineita, sekä lääketeollisuudessa käytettyjä sidos- ja jatkeaineita. (Päihdelinkki 2009.)

4 VIIHDEKÄYTTÖ

Viihdekäytöllä tarkoitetaan yleensä huumeiden ja muiden päihteiden hallittua ja satunnaista käyttöä vapaa-ajalla. Käyttäjä kokee tässä tapauksessa käytön mieleiseksi. On hyvä huomioida, että viihdekäytössä on myös riskinsä ja se saattaa helposti johtaa riippuvuuteen. (THL 2016.)

Huumeiden viihdekäyttö koko väestön keskuudessa on vähäistä, mutta nuorison yöelämän vapaa-ajanviettopaikoilla se on yleisempää. Ekstaasi on yleisimpiä viihdekäytössä olevia huumeita. Kehityksessä on kuitenkin suurta vaihtelua eri puolilla EU:n aluetta. Esimerkiksi nuorilla aikuisilla (15–34-vuotiaat) joskus elämänsä aikana tapahtuneiden ekstaasikokeilujen taso vaihtelee Kreikan alle yhdestä prosentista Yhdistyneen kuningaskunnan 12 prosenttiin. Eniten kokeiluja on 20–30-vuotiailla miehillä. Yöelämän vapaa-ajanviettopaikoilla tehdyt tutkimukset ovat osoittaneet, että niissä ainakin kerran ekstaasia kokeilleita on niinkin paljon kuin 22 prosenttia Ateenassa ja 85 prosenttia Lontoossa. Yleisimmin ihmiset kertovat ottavansa ekstaasia tanssimisesta nauttimiseen ja hauskanpitoon. Muita viihdekäytössä käytettäviä huumeita otetaan myös itsevarmuuden ja energisyyden kohentamiseksi sekä uusien kokemusten saamiseksi. (EMCDDA 2002.)

5 PROJEKTIN SUUNNITTELU

Suunnitteluvaiheessa projektin toteuttaja tekee projektisuunnitelman, josta selviää projektin tausta ja lähtötilanne. Projektisuunnitelmassa tulisi käydä ilmi projektin tarkoitus, tavoitteet, rajaukset, projektin kohderyhmä sekä resurssit. Sen lisäksi projektin aikataulutuksen pitää olla realistinen sekä mahdollisimman tarkka. Työelämlähtöisessä projektissa olisi tärkeää, että työelämän edustaja olisi mukana jo projektin suunnitteluvaiheessa. Projektia suunniteltaessa huumekasvatusoppitunnin pitämiseen 9. luokkalaisille sekä Jopo- luokkalaisille on hyvissä ajoin haettu ja yhdessä yhteyshenkilön Suvi Haanpään kanssa tehty kirjallinen sopimus. Yhteyshenkilön nimen käyttöön on tehty suullinen sopimus projektin suunnitteluvaiheessa. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 48– 49.)

5.1 Huumekasvatus Meri-Porin 9.-luokkalaisille ja Jopo-luokalle

Projekti saa alkunsa joko alustavasta ongelman ratkaisuideasta tai ongelmatilanteen olemassaolosta. Prosessin aloittamisen syynä voi olla esimerkiksi asiakkaan toivomus ja tarpeen tiedostaminen. Kun projektin aloittamisesta on päätös, voidaan aloittaa projektin ensimmäinen vaihe, jossa tehdään kirjallinen puitesuunnitelma. (Karlsson & Marttala 2001, 14–16.)

Opinnäytetyön suunnittelu aloitimme keväällä 2017. Nuorten huumeidenkäyttö on puhututtanut ihmisiä uutisten ja ajankohtaisten lehtiartikkeleiden kautta sekä yleisesti nuorten hyvinvointi on ollut paljon esillä mediassa. Opinnäytetyön idea syntyi meidän huolesta nuorten huumeiden käytön yleistymisestä nykypäivänä sekä huumeiden käytön haittavaikutuksien ennaltaehkäisevän toiminnan tarpeesta.

Opinnäytetyön yhteistyötahomme Meri-Porin yhtenäiskoulun toiveena oli saada koululle aiheita tukevaa toimintaa. Keväällä ja syksyllä 2017 koulun kanssa yhteistyössä päätettiin lopulliseksi toteutustavaksi Huumekasvatus- oppitunti. Aikataulu oli haastava sovittaa. Me opinnäytetyön tekijät sekä koulu halusimme huumekasvatuksen marraskuulle 2017, koska koululla olivat huumausaineet ajan-kohtaisena terveystiedossa.

Huumekasvatuksen varsinainen suunnittelu alkoi tiedonhaulla aiheesta ja pohdinnalla siitä, mitä nuorille suunnatun ennaltaehkäisevä huumekasvatus- oppitunti tulisi sisältää. Pidimme tiiviisti yhteyttä koulun yhteyshenkilön kanssa. Projektin käynnistettiin tutustumalla teoriaan aiheesta, projektityön teoriaan sekä tekemällä projektisuunnitelma. Aiheseminaari ja suunnitteluseminaari pidettiin keväällä 2017, jolloin projektisuunnitelma lähetettiin Meri-Porin yhtenäiskoulun yhteyshenkilölle Suvi Haanpäälle. Projektin oli saanut hyväksynnän opinnäytetyön ohjaajalta ja yhteistyöhenkilöltä.

Toiminnallisen opinnäytetyön lopullisena tuotoksena pitäisi olla jokin konkreettinen tuote, kuten tapahtuma, tietopaketti, ohjeistus tai esittelyosasto. Tavoitteena on, että valmis tuote on yksilöllinen, persoonallinen, johdonmukainen, informatiivinen sekä erottautuu edukseen. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 51– 53.)

Ennen huumekasvatusoppituntia valmistettiin informatiivinen ja selkeä PowerPoint-esitys, joka esitettiin koululla marraskuussa 13.11. 14.11. ja 16.11.2017 ajankohtana. Esityksen koostaminen alkoi tiedonhaulla ja esityksen sisällön kokoamisella. PowerPoint-esityksessä käytettiin ajantasaisia lähteitä.

Projektin suunnitteluun kuului palautekyselylomakkeiden teko. Palautetta kerättiin oppitunnin päätteeksi oppilailta. Palautekyselylomakkeessa (Liite 1) kysyttiin huumevalistuksen kattavuudesta, toteutustavasta, luennon keston riittävydestä, nuorten huumetietoudesta sekä omasta että lähipiirin kokemuksista ja lopuksi pyydetty kirjoittamaan palautetta omin sanoin. Kysymyksiä laadittiin kaiken kaikkiaan kahdeksan. Seitsemän kysymystä oli strukturoituja. Viimeinen kysymys oli avoin kysymys.

Huumekasvatuksesta oppilaille informoinnin hoiti koulun yhteyshenkilö, terveys-tiedonopettaja Suvi Haanpää. Ennen huumekasvatus-oppitunnin alkua esitimme itsemme oppilaille ja kerroimme luennon tarkoituksesta sekä toteutuksesta.

5.2 Kohderyhmän kuvaus ja raja- aus

Projektin kohderyhmänä ovat 14–15-vuotiaat nuoret. Nuoret ottavat ja sisäistävät uuden tiedon nopeasti, sekä opinnäytetyöntekijöiden mielestä 14–15-vuotias on altis uusille vaikutteille, joten luennon ajankohdan tärkeys ja ennaltaehkäisevä päihdetyö korostuvat erityisesti. Nuorten päihteiden käyttöä vastaan tarvitaan nollatoleranssia. (Nuorten mielenterveystalo i.a.)

5.3 Projektin riskit ja resurssit

Hyvään projektisuunnitteluun kuuluu mahdollisten riskien ja ongelmien kartoittaminen. Riskit voidaan jaotella teknisiin riskeihin, aikataulu riskeihin, taloudellisiin riskeihin, organisaatioon tai henkilöihin liittyviin riskeihin ja asiakkaaseen liittyvään riskeihin. Projektin suunnitteluvaiheessa projektin tulevat työvaiheet käydään läpi ja ennakoidaan näin mahdolliset eteen tulevat ongelmat. (Pelin 2011, 217–219.)

Opinnäytetyön riskinä on, ettei opinnäytetyö etene ja valmistu määräaikaan mennessä. Muita riskejä on toiminnallisen osuuden esittäminen, sillä 9-luokkalaiset saattavat olla välinpitämättömiä aihetta suhteen tai vähättelevät aiheen tärkeyttä. Haasteena on alueen rajaaminen, sillä erilaisia huumausaineita on paljon.

Projektin suurimpana riskinä oli opinnäytetyön aikataulutus. Kun aikataulu oli tiivis. Riskinä oli myös se, että projektia ei suunnitella ja toteuteta tarpeeksi huolellisesti. Mietittiin myös, saavatko oppilaat huumekasvatus-oppitunnilta tarpeeksi uutta tietoa ja onko luento nuorten mielenkiintoa ylläpitävä.

6 PROJEKTIN TOTEUTUS

Opinnäytetyössä laadimme huumekasvatuksen yhdeksäsluokkalaisille koululaisille ja Jopo- luokalle. Opinnäytetyön yhteistyötahona toimii Meri-Porin yhtenäiskoulu ja yhteyshenkilönä terveystiedon opettaja Suvi Haanpää. Huumekasvatus on oppituntina pidettävä esitys, jonka avulla on tarkoitus saada koululaiset ajattelemaan huumeiden käytön vakavuutta ja haittavaikutuksia. Oppitunti on keskustelutyyppinen, ja siinä otetaan nuoret mukaan keskusteluun ja tuomaan esille omia ajatuksiaan sekä pohtimaan huumeiden käytön haittoja. Huumekasvatuksessa huumausaineet rajattiin kannabikseen, amfetamiiniin ja ekstaasiin sekä keskityttiin niiden käyttöön ja haittavaikutuksiin.

Huumekasvatusoppitunnit pidettiin 13.11. 14.11. ja 16.11.2017. Huumekasvatusoppitunnin tukena käytimme PowerPoint-esitystä aiheesta. Opinnäytetyön tuotoksena oli "Ehkäisevää päihdetyötä" PowerPoint, liite 3.

PowerPoint-esitykseen oli hankittu ajantasaista ja luotettavaa tietoa. Opinnäytetyön yhteyshenkilön kanssa käytiin myös läpi luentomateriaali, jotta varmistettiin materiaalin olevan nuorille soveltuvaa ja samalla opettavaa. PowerPoint-esitys annettiin oppituntien jälkeen opinnäytetyön yhteyshenkilölle, terveystiedonopettaja Suvi Haanpäälle, joka halutessaan voi myöhemmin hyödyntää materiaalia, liite 3.

Huumekasvatusoppitunnit järjestettiin Meri-Porin yhtenäiskoulun luokassa. Luokan koon ja nuorten suuren määrän vuoksi päädyttiin pitämään viisi tuntia, jokaiselle 9.-luokalle sekä Jopo-luokalle omat oppitunnit. Oppilaita osallistui oppitunnille yhteensä 78. Oppitunteja tuli seuraamaan oppilaiden lisäksi terveystiedon ja Jopo-luokan opettaja. Teoriaosuudessa käytiin läpi nuorten käytössä yleisimmät huumeet, niiden haittavaikutukset, huumeiden vaikutuksia nuoreen ja hänen kehitykseensä, huumeriippuvuutta ja viihdekäyttöä. Teorian lisäksi oppituntiin sisällytettiin paljon keskustelua ja esimerkkejä aiheesta. Aihe herätti

myös paljon kysymyksiä. Oppituntien loppuksi oppilaille jaettiin palautekyselylomake, jonka kaikki täyttivät.

7 OPINNÄYTETYÖN ARVIOINTI

Opinnäytetyössä laadimme huumekasvatuksen yhdeksäsluokkaisille koululaisille ja Jopo- luokalle. Opinnäytetyön yhteistyötahona toimii Meri-Porin yhtenäiskoulu ja yhteyshenkilönä terveystiedon opettaja Suvi Haanpää. Huumekasvatus on oppituntina pidettävä esitys, jonka avulla on tarkoitus saada koululaiset ajattelemaan huumeiden käytön vakavuutta ja haittavaikutuksia. Oppitunti on keskustelutyypinen, ja siinä otetaan nuoret mukaan keskusteluun ja tuomaan esille omia ajatuksiaan sekä pohtimaan huumeiden käytön haittoja. Huumekasvatuksessa huumausaineet rajattiin kannabikseen, amfetamiiniin ja ekstaasiin sekä keskityttiin niiden käyttöön ja haittavaikutuksiin.

Projekti suunniteltiin ja toteutettiin sovituissa ajassa realistisesti ja molempien opinnäytetyöntekijöiden resurssien mukaisesti. Projektisuunnitelmaa tehdessä oli ajatus, että yhteistyötä olisi useamman koulun kanssa, mutta Meri-Porin yhtenäiskoulu oli ainoa koulu, joka yhteistyöhön suostui.

7.1 Oppitunnin arviointi ja palaute

Huumekasvatuksen oppitunnin suunnittelussa otettiin huomioon oppilaat ja siksi oppitunnit pidettiin koulun luokassa sekä ajoitettiin terveystiedon tunneille, jotta nuorten koulupäivät eivät pidentyisi. Projektin suunnitelmavaiheessa jo sovittiin, että tunnit sijoitetaan marraskuulle 2017, koska koululla oli silloin terveystiedossa käsiteltävänä aiheena huumeet.

Tunnin apuna ollut PowerPoint-esitys heijastettiin videotykin avulla valkokankaalle. Päätettiin ettei nuorille tulosteta omia monisteita dioista, koska silloin keskittyminen olisi voinut herpaantua.

Oppituntiin sisällytettiin mahdollisuus keskusteluun sekä kysymyksiin koko oppitunnin ajan, jotta aihetta käsiteltäisiin monesta näkökulmasta ja nuoria kiinnostavalla tavalla. Myös opettajat osallistuivat oppitunnilla keskusteluun ja heille heräsi kysymyksiä aiheesta.

Oppitunnin päätteeksi jaettiin oppilaille palautekysely- lomake, jolla he voivat arvioida oppitunnin kattavuutta, kestoja, toteutustapaa ja uuden oppimista, sekä kysyttiin muutama kysymys nuorten huumausainekokemuksista ja lopuksi kohta, johon sai antaa palautetta omin sanoin. Palautekyselyyn vastaaminen tapahtui anonymisti ja se oli vapaaehtoista. Kaikki nuoret vastasivat palautekyselyyn (78 oppilasta).

Palautteesta kävi ilmi, että valtaosan (72 oppilasta) mielestä oppitunnin sisältö oli tarpeeksi kattava, vain muutama oppilaista toivoi oppitunnin, että siinä olisi käsitelty vielä muitakin huumausaineita. Oppitunnin toteutustapaan oli valtaosa (74 oppilasta) tyytyväisiä, mutta neljän oppilaan mielestä opinnäytetyöntekijät olisivat voineet sisällyttää keskustelua vielä enemmän. Suurin osa (69 oppilasta) olivat tyytyväisiä oppitunnin kestoan, mutta yhdeksän oppilasta olisi toivonut vielä pidempää oppituntia, koska aihe ollut nuorten oppilaiden mielestä tärkeä ja mielenkiintoinen. Oppitunnista uutta oppi 59 oppilasta.

Valtaosan (58 oppilaan) mielestä huumausaineista puhutaan kotona riittävästi ja jopa 20 oppilaan mielestä kotona ei puhuta riittävästi huumausaineista. Koulussa huumausaineista puhutaan 73 oppilaan mielestä riittävästi ja viiden oppilaan mielestä ei tarpeeksi. Omia huumausainekokemuksia oli 21 oppilaalla. Nuorten ystävien, läheisten ja tuttujen huumausainekokeiluista tiesi 44 oppilasta ja 15 oppilasta tiesi, ettei lähipiirissä käytetä, mutta 19 oppilasta ei ollut varmoja asiasta. Omin sanoin palautetta antoi 22 oppilasta.

Saimme hyvää palautetta yhteistyötahon puolelta. Opettajat olivat tyytyväisiä huumekasvatus oppitunteihin, sillä aihe on ajankohtainen eikä siitä puhuta liikaa. Opinnäytetyöprojektin yhteyshenkilö terveystiedonopettaja Suvi Haanpää toi esille aiheen tärkeyden myös nuorten koululaisten vanhempien kesken, esimerkiksi vanhempainilloissa olisi hyvä aihetta käsitellä.

7.2 Diaesityksen arviointi

Ehkäisevän huumekasvatuksen diaesitykseen aloitettiin keräämään luotettavaa teoriatietoa heti opinnäytetyösuunnitelman hyväksyttyä. Teoriatietoa aiheesta löytyi todella paljon, joten valitsimme ainoastaan uudempaa tietoa, joka oli saatavilla. PowerPoint-esitys sisältää ajantasaista tietoa.

Diaesityksestä pyrimme saamaan ulkoasultaan selkeän ja pirteän. Väreinä käytimme vihreää ja valkoista, jossa teksti oli mustalla valkoisella pohjalla. Dioissa oli vähän tekstiä, jaoteltiin asiat ranskalaisin viivoin ja avattiin luentotilaisuudessa auki.

PowerPoint-esityksiin on mahdollista sisällyttää kuvia. Kuvien avulla voidaan konkretisoida abstraktia, käsitteellistä asiaa. Meidän esityksessämme niitä oli kolme, enempää emme halunneet laittaa, koska näin huomio kiinnittyy paremmin luennoitsijoihin. PowerPointiin valitut kuvat rikastuttavat diaesityksen pohjalta katsojalle ja kuulijalle muodostunutta mielikuvaa. Esitykseen valittujen kuvien tarkoitus on näin ollen toimia tekstin kanssa toisiaan vahvistavina elementteinä ja helpottaa tätä kautta esityksen ydinsisällön mieleen palauttamista. (Lammi 2009, 57, 148)

8 POHDINTA

Opinnäytetyön toteuttaminen projektimuodossa oli mielenkiintoista ja opettavaista. Opimme suunnittelemaan, toteuttamaan ja arvioimaan projektia. Opinnäytetyöntekijöitä on kiinnostanut ennaltaehkäisevä päihdetyö aiheena ja joka on erityisen ajankohtainen ja tärkeä aihe. Käydyt kurssit ja harjoittelut lisäsivät mielenkiintoa aiheeseen. Opinnäytetyön aihe oli selkeä alun alkaen, ja ohjaavan opettajan kanssa keskustelu selkeytti ja ohjasi opinnäytetyötä toiminnallisen opinnäytetyön pariin, projekti opinnäytetyönä. Projektin toteuttamistavaksi muodostui ennaltaehkäisevä huumekasvatus Meri-Porin 9.-luokkalaisille ja Jopo-luokalle.

Huumekasvatusoppitunti ja opinnäytetyöntekijät otettiin hyvin vastaan koululla sekä aihetta kohtaan oltiin kiinnostuneita. Hienoa oli huomata oppitunnin aikana ja sen jälkeen, miten aihe herätti oppilaiden kesken keskustelua. Oppitunnin loputtua muutama oppilas tuli vielä keskustelemaan kanssamme aiheesta lisää.

Opinnäytetyö onnistui erinomaisesti aina suunnitelman tekemisestä työn toteutukseen. Opinnäytetyöntekijöiden keskinäinen yhteistyö sujui ongelmitta, ja myös yhteistyötahon kanssa kaikki sujui hyvin. Huolet mahdollisista riskeistä eivät toteutuneet. Opinnäytetyön tekeminen on ollut pitkä ja opettavainen prosessi, joka on kasvattanut meitä ammatillisesti. Opinnäytetyön kautta pääsimme toteuttamaan ehkäisevää päihdetyötä teoria tietojemme pohjalta. Pääsimme myös toteuttamaan oppiamme asioita käytännössä ja syventymään ehkäisevään päihdetyöhön. Huumekasvatusoppitunneilla saimme lisää kokemusta esiintymisestä. Opimme hankkimaan tietoa erilaisin tiedonhakumenetelmin. Opimme myös tarkastelemaan keräämäämme tietoa kriittisesti. Opinnäytetyötä tehdessä ymmärsimme paremmin lähdekriittisyyden tärkeyden.

8.1 Opinnäytetyön jatkoprojekti- ja kehittämisideat

Jatkoideana aiheesta voisi tehdä vastaavan toiminnallisen opinnäytetyön laajentaen muihin kouluihin tai ottamalla vielä oppilaiden vanhemmatkin huomioon, esimerkiksi pitämällä oppitunti oppilaille ja heidän vanhemmilleen. Opinnäytetyötä tehdessä huomattiin, että osa oppilaista olisi halunnut, että kotonakin keskusteltaisiin aiheesta.

8.2 Projektin eettisyys ja luotettavuus

Eettisessä ongelmassa on kysymys hyvän ja pahan, oikean ja väärän välisestä inhimillisestä toiminnasta tietyssä tilanteessa. Hoitotyön tekijälle on tärkeää osata erottaa eettiset ongelmat ja niiden syntymekanismit. (Leino-Kilpi 2008, 61.) Palautekyselylomakkeisiin vastaaminen oli anonyymiä sekä vapaaehtoista. Toimimme eettisesti hävittämällä palautekyselylomakkeet asianmukaisesti opinnäytetyön valmistuttua.

Projektin luotettavuuteen vaikuttaa se, miten se on raportoitu. Raportista tulee tarkasti ilmetä, miten projekti tehtiin, jotta lukija voi itse arvioida projektin kulkua ja luotettavuutta. Yksityiskohtaisesti selvitetyn projektin kulku on helppo ymmärtää. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 261.) Tässä opinnäytetyössä toiminnallisen osuuden suunnittelu ja toteutus on raportoitu selkeästi. Projektin luotettavuuteen vaikuttaa myös lähteiden käyttö. Lähteiden valinnassa pyrittiin noudattamaan lähdekriittisyyttä valitsemalla uusinta ja ajantasaisinta tietoa sekä kirjallisuutta, joka on suunnattu terveydenhuollon opiskelijoille ja ammattilaisille. Luotettavuutta heikentää se, että vieraskielistä lähdemateriaalia ei ole suuresti hyödynnetty työssä.

LÄHTEET

- EMCDDA 2012. Young people and drugs. Viitattu 12.10.2016.
<http://www.emcdda.europa.eu/topics/young-people>
- EMCDDA 2002. Teemana huumeet. Viitattu: 12.10.2016.
http://www.emcdda.europa.eu/system/files/publications/211/Dif06fi_63538.pdf
- Fröjd, Sari; Kaltiala-Heino, Riittakerttu; Ranta, Klaus; von der Pahlen, Bettina; Marttunen, Mauri. 2009. Nuorten ahdistuneisuus ja päihteiden käyttö. Tietoa vanhemmille ja nuorten kanssa työskenteleville aikuisille. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu: 12.10.2017.
<http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/80114/4f346481-ad88-43d7-8320-c5ddbfc057c1.pdf?sequence=1>
- Havio, Marjaliisa; Inkinen, Maria & Partanen, Airi. 2008. Päihdehoitotyö. 5. uud. painos. Helsinki: Tammi.
- Hirsjärvi, Sirkka; Remes, Pirkko & Sajavaara, Paula 2009. Tutki ja kirjoita. 15.painos. Helsinki: Tammi.
- Huttunen, Matti 2015. Päihde- ja huumeriippuvuus. Lääkärikirja Duodecim. Viitattu.20.3.2018. http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00414
- Huumausainelaki 2008/373, 30.5.2008. Viitattu 12.10.2016.
<http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2008/20080373>.
- Hyytiä, Petri 2015. Päihteiden vaikutus kasvavan nuoren ja lapsen aivoihin. Lääkärikirja Duodecim. Verkkojulkaisuna: <http://www.duodecim-lehti.fi/lehti/2015/10/duo12255>
- Karlsson, Å. & Marttala, A. 2001. Projektikirja. Onnistuneen projektin toteuttaminen. Helsinki: Kauppakaari.
- Lammi, O. 2009. Vaikuta visuaalisesti! Laadi selkeä esitys. Jyväskylä: WSOY.
- Leino-Kilpi, H. & Välimäki, M. 2008. Etiikka hoitotyössä. WSOY. Helsinki.
- National Institute on Drug Abuse. 2012. DrugFact: Understanding Drug Abuse and Addiction. Viitattu 24.3.2018. https://www.drugabuse.gov/sites/default/files/drugfacts_understanding_addiction_final_0.pdf

- Nuorten mielenterveystalo i.a. Häiriöt ja ongelmat, päihdeongelmat. Viitattu 16.3.2018. https://www.mielenterveystalo.fi/nuoret/tietoa_mielenterveydesta/nuorten_mielenterveysongelmat/Pages/paihdeongelmat.aspx
- Pelin, R. 2011. Projektihallinnan käsikirja. Otavan Kirjapaino Oy. Keuruu.
- Päihdelinkki 2016. Viitattu 18.3.2018. Amfetamiini. <https://www.paihdelinkki.fi/fi/tietopankki/pikatieto/amfetamiini>
- Rintatalo, Janne. 2015. Muuntohuumeiden lyhyt pitkä historia Suomessa. <http://www.haaste.om.fi/fi/index/lehtiarkisto/haaste12015/muuntohuumeidenlyhytpitkahistoriasuomessa.html>
- Rogers, Peter & Goldstein, Lea. 2012. Tunnista nuoren huume- ja alkoholiongelmat. Helsinki: Minerva.
- Szilvay, Ilmari. 2012. Muuntohuumeet. Nuorten linkki. <http://www.nuortenlinkki.fi/tietopiste/tietoartikkelit/huumeet-jalaakkeet/muuntohuumeet>. Viitattu 23.3.2018.
- THL. 2018. Ehkäisevä päihdetyö. Viitattu 16.3.2018. <https://thl.fi/fi/web/alkoholi-tupakka-ja-riippuvuudet/ehklaiseva-paihdetyo>
- THL. 2016. Keskeiset käsitteet. Viihdekäyttö. Viitattu 20.3.2018. <https://thl.fi/fi/web/alkoholi-tupakka-ja-riippuvuudet/ehklaiseva-paihdetyo/keskeiset-kasitteet>
- THL. 2017. ESPAD - Eurooppalainen koululaistutkimus nuorten päihteiden käytöstä. Viitattu 18.4.2018. <https://thl.fi/fi/tutkimus-ja-asiantuntijatyo/vaestotutkimukset/espada>
- THL. 2017. Kouluterveyskyselyn tulokset nuorilla 2017. Viitattu 20.3.2018. https://sampo.thl.fi/pivot/prod/fi/ktk/ktk1/summary_perustulokset?alue_0=87869&mittarit_0=200537&mittarit_1=199990&mittarit_2=200288&vuosi_2017_0=v2017#.
- THL. 2018. Kannabisriippuvuus. Viitattu 18.3.2018. <https://thl.fi/fi/web/alkoholi-tupakka-ja-riippuvuudet/huumeet/kannabis/kannabisriippuvuus>
- Vilkka, Hanna & Airaksinen, Tiina 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Tammi.
- YAD. 2002. Youth Against Drugs. Altistavia ja suojaavia tekijöitä. Viitattu 18.4.2018 <http://www.yad.fi/huumeetietoa/riippuvuus-ja-toipumisen/altistavia-ja-suojaavia-tekijoita/>

LIITE 1: Palautelomake

Palaute

Oliko luennon sisältö tarpeeksi kattava?

Kyllä _____ Ei _____

Oliko luennon toteutustapa hyvä?

Kyllä _____ Ei _____

Oliko luennon kesto riittävä?

Kyllä _____ Ei _____

Opitko mitään uutta?

Kyllä _____ En _____

Onko huumausaineista puhuttu riittävästi:

Kotona: Kyllä _____ Ei _____

Koulussa: Kyllä _____ Ei _____

Oletko itse kokeillut ikinä?

Kyllä _____ En _____

Ovatko ystäväsi, läheisesi tai tuttuasi kokeilleet luennolla mainittuja aineita?

Kyllä _____ Ei _____ En ole varma _____

Palautetta omin sanoin:

LIITE 2: Sisältöä avoimesta palautteesta

- Oli paljon hyvää asiaa
- Hyvä luento
- Puhukaa kovemmalla äänellä
- Aihe tärkeä ja mielenkiintoinen, joten luentoa oli kiva kuunnella. Opin uutta
- Luennonpitäjät olivat mukavia, mutta olisi ollut kiva, jos asioita olisi selitetty vähän enemmän omin sanoin ja vähän pidemmin ja selkeämmin
- Oli hyvä ja siitä oppi uusia asioita
- Hyvä
- Olisi saanut puhua muistakin aineista
- Ihan kiva tunti oli
- Kiva luento
- Ihan kiva
- 6/5
- Oli todella hyvä kokonaisuus
- Oli hyvä valistus
- Oli hyvä ja oppi uutta ja aika karmivia asioita siitä, mitä oikeasti porukka tekee huumeiden vuoksi
- Luento oli aika lyhyt ja olisin toivonut jotain erilaisia asioita, sillä luennossa oli paljon sellaista, mitä meille oli jo opetettu koulussa, mutta pidin luennosta silti. Oli myös asioita, jotka tulivat uusina

LIITE 3: Power-Point



Ehkäisevää päihdetyötä

- Huumevalistus 9. luokkalaisille

- Eveliina Grönman & Anniina Rokosa